

**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP
KESEIMBANGAN DINAMIS WANITA PRE MENOPAUSE**



SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Fisioterapi

Oleh:

Galena Nur Aini

J120161037

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP
KESEIMBANGAN DINAMIS WANITA PRE MENOPAUSE**



SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Fisioterapi

Oleh:

Galena Nur Aini

J120161037

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PRASYARAT GELAR

**PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP KESEIMBANGAN
DINAMIS WANITA PRE MENOPAUSE**

Skripsi Ini Dibuat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi dalam Program S1
Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

GALENA NUR AINI

J120161037

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2018

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI
PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS
WANITA PRE MENOPUASE

Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi
Prigram Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh:

Nama : **Galena Nur Aini**

NIM : **J120161037**

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing



Wijiarto, M.Or

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi

Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Dalam

Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Hari : Kamis

Tanggal : 05 April 2018

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

1. Wijianto, M. Or
2. Agus Widodo, M. Fis
3. Edy Waspada, M. Kes

Tanda Tangan

()
()
()

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Murtahimah, SKM., M. Kes

NIK/NIDN. 786/06-1711-7301

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis didalam skripsi dalam bentuk kutipan dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 05 April 2018

Yang Menyatakan



Galena Nur Aini

HALAMAN MOTTO

“ Waktu itu bagaikan sebilah pedang, kalau engkau tidak memanfaatkannya, maka
itu akan memotongmu”

(Ali bin Abu Thalib)

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya
sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari
sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan
hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”

(Al- Insyiroh: 5-8)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT atas semua limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu memberikan do'a dan restunya serta motivasi selama ini.
3. Saudara dan keluarga besar penulis yang selalu mendoakan dan menyemangati penulis agar segera menyelesaikan skripsi ini.
4. Pembimbing, penguji, serta dosen dan staf Fisioterapi UMS yang senantiasa memotivasi dan membimbing penulis agar segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Annisa, Khairunnisa, Lian, Aya yang selalu memberikan motivasi dan dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas ini dengan baik.
6. Kepada Erwin yang selalu setia memberikan motivasi, dan dorongan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan S1 Fisioterapi angkatan 2016 yang saling memberi dorongan dan semangat satu sama lain.

ABSTRAK

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, APRIL 2018

GALENA NUR AINI/J120161037

“PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS WANITA PRE MENOPAUSE”

(Dibimbing oleh: Wijianto, M. Or)

Latar Belakang: Meningkatnya jumlah lansia dan UHH berdampak besar terhadap kesehatan masyarakat, terlebih dengan perubahan-perubahan yang dialami lansia dari berbagai sistem tubuh, seperti segi fisik, psikologi, sosial dan spiritual. Perubahan yang paling terlihat adalah kemunduran dan penurunan aktifitas fisik, misalnya penurunan massa otot, melemahnya koordinasi mototrik, dan hilangnya kemampuan bergerak dan mempertahankan keseimbangan. penurunan keseimbangan akibat proses penuaan sangat mempengaruhi mobilitas mereka dalam kehidupan sehari-hari. Keseimbangan sendiri dibagi menjadi 2 yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan dinamis sendiri adalah kemampuan manusia mempertahankan posisi saat melakukan gerakan berpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya. Dimana *Center of gravity (COG)* selalu berubah.) untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia ialah latihan yang berhubungan dengan penstabilan dari *core*, antara lain *Pilates exercise*. Secara umum pilates sebagai bentuk latihan utama untuk meningkatkan kesehatan fisik (kekuatan otot, daya tahan, stabilitas, pernapasan) dan fungsi motorik (kontrol otot, kontrol postural dinamis, keseimbangan dan koordinasi).

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh senam pilates terhadap keseimbangan dinamis wanita pre menopause.

Metode Penelitian: Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimental, dengan desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttests with control group design*. Teknik pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil uji statistik *paired sampel t-test* dengan nilai $\text{sig/p-value } 0,000 < 0,005$.

Kesimpulan: Ada pengaruh yang signifikan senam pilates terhadap keseimbangan dinamis wanita pre menopause.

Kata kunci: Senam pilates, Keseimbangan Dinamis

ABSTRACT

DEPARTEMENT OF PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
BACHELOR THESIS, APRIL 2018

GALENA NUR AINI/J120161037

" PILATES EFFECT OF THE DYNAMIC BALANCE OF WOMAN PRE MENOPAUSE"

(Supervised by: Wijianto, M. Or)

Background: The increase in the number of elderly and UHH has a major impact on public health, which first occurs in various body systems, such as physical, psychological, social and spiritual aspects. The most noticeable changes are the decline and disappearance of physical activity, such as loss of muscle mass, weakening of the serving of mototrik, and seeing the ability to move and maintain balance. lose weight and processes that greatly affect their mobility in everyday life. Balance itself is divided into 2, namely statistical and dynamic balance. The dynamic equilibrium itself is the ability of a person to maintain a position when moving from one point to another. Where the Center of gravity (COG) is always changing.) to improve balance in exercises related to the stabilization of the core, in another Pilates exercise. In general, pilates as a major form of exercise to improve physical health (muscle strength, endurance, stability) and motor fingers (muscle control, dynamic postural control, balance and coordination).

Research Objectives: To determine the effect of pilates excercise on the dinamyc balance of woman pre menopause.

Research Method: The type of research used in this study is quasi experimental, with the research design used is one group pretest-posttest with control group desaign. The sampling technique used in this research is to use purposive sampling technique.

Result of Research: Based on the result of paired test of t-test with sig / p-value $0.000 < 0,005$.

Conclusion: There is a significant influence of pilates exercise on the woman pre menopause.

Keywords: pilates exercise, dinamyc balance.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH SENAM PILATES TERHADAP KESEIMBANGAN WANITA PRE MENOPAUSE”. Skripsi ini disusun untuk melengkapi tugas dan memenuhi syarat untuk menyelesaikan Program Pendidikan Sarjana Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

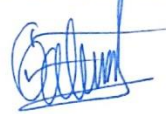
Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini sudah sepantasnya penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Wijianto, M.Or selaku pembimbing penulis yang senantiasa dengan sepenuh hati membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Wijianto, M.Or selaku koordinator S1 Fisioterapi Transfer.
3. Segenap dosen dan staf fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Orang tua dan seluruh keluarga besar atas bantuan material, motivasi dan dukungan doa.
5. Teman-teman seperjuangan mahasiswa fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu – persatu.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca, dan penulis mohon maaf bila dalam

pembuatan skripsi ini terdapat banyak kesalahan. Oleh karena itu saran dan kritik sangat diharapkan.

Surakarta, 05 April 2018

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the end.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Masalah	4
D. Manfaat Laporan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Landasan Teori.....	5
B. Kerangka Berpikir	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Jenis Penelitian	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
D. Variabel Penelitian.....	20
E. Definisi Konseptual	21

F. Definisi Operasional	21
G. Prosedur Penellitian	22
H. Langkah-langkah penelitian	22
I. Tehnik Analisis Data	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Gambaran Umum Penelitian.....	25
B. Hasil Penelitian.....	26
C. Pembahasan	29
D. Keterbatasan Penelitian	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Skor Normal <i>Functional Reach Test</i>	12
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	18
Tabel 4.1 Distribusi Subjek Peneleitian Berdasarkan Jenis Kelamin	26
Tabel 4.2 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	36
Tabel 4.3 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Skor <i>Functional Reach Test</i> Sebelum Diberikan Senam Pilates	27
Tabel 4.4 Uji Normalitas Skor <i>Functional and Reach Test</i>	27
Tabel 4.5 Uji Pengaruh Skor Pre Dan Post <i>Functional and Reach Tes</i> Pada Kelompok Perlakuan.....	28
Tabel 4.6 Uji Pengaruh Skor Pre Dan Post <i>Functional and Reach Tes</i> Pada Kelompok Kontrol	29
Tabel 4.7 Uji Beda Pengaruh Skor <i>Functional and Reach</i> Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Hundred</i>	14
Gambar 2.2 <i>Single leg circle</i>	15
Gambar 2.3 <i>Jacknife</i>	15
Gambar 2.4 <i>Ball crunch</i>	16